

آموزش درباره
دیابت

بلینکی
به مدرسه می رود



سلام! اسم من بلینکی است.
من دوست دارم به مدرسه بروم. شما چطور؟
معلمم گفت که ما یک چیز مشترک داریم.
من دیابت دارم. آیا شما یا کسی که
می‌شناسید دیابت دارد؟ ولی اصلاً مهم نیست.
خوشبختم که با کسی جدید آشنا شدم.

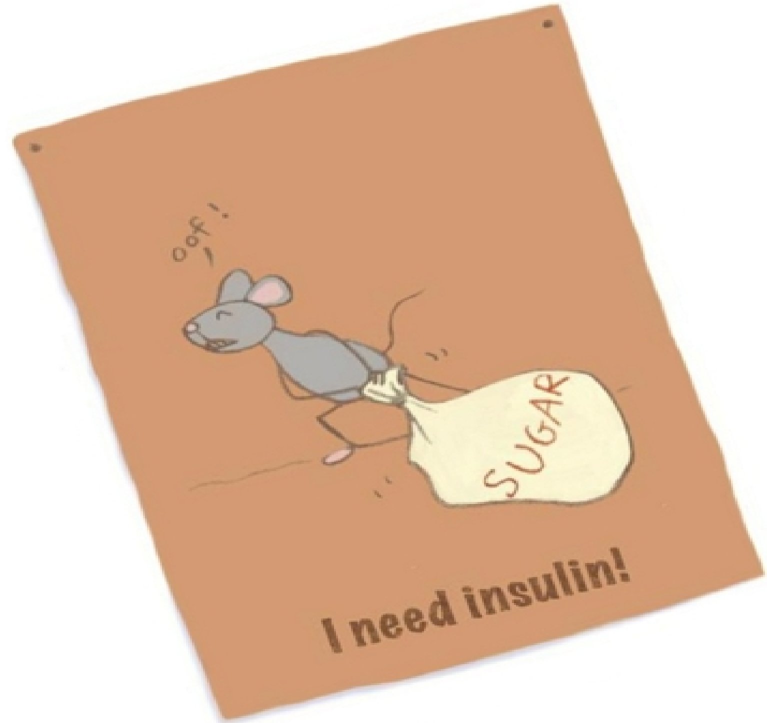
همه‌ی ما برای سالم ماندن به قندی که از غذا می‌گیریم
نیاز داریم تا بتونیم بازی کنیم، به مدرسه بریم و
با دوستانمون خوش بگذرونیم
اما قند زیاد برای ما خوب نیست.
وقتی بدن شما نتواند مقدار مناسبی از قند را برای تأمین
انرژی مورد نیازتان دریافت کند تا شما را سالم نگه دارد،
به دیابت مبتلا می‌شوید.

شاید تو درباره‌ی دیابت بدونی، اما همه‌ی کسانی که این داستان رو می‌خونن ازش خبر ندارن.
بیاید بهشون توضیح بدیم که درباره‌ی چی صحبت می‌کنیم.
کسی که دیابت داره، قند (شکر) زیادی در خونش داره. انواع مختلفی از قند وجود داره، اما ما درباره‌ی قندی صحبت می‌کنیم که از غذایی که می‌خوریم به دست میاد.

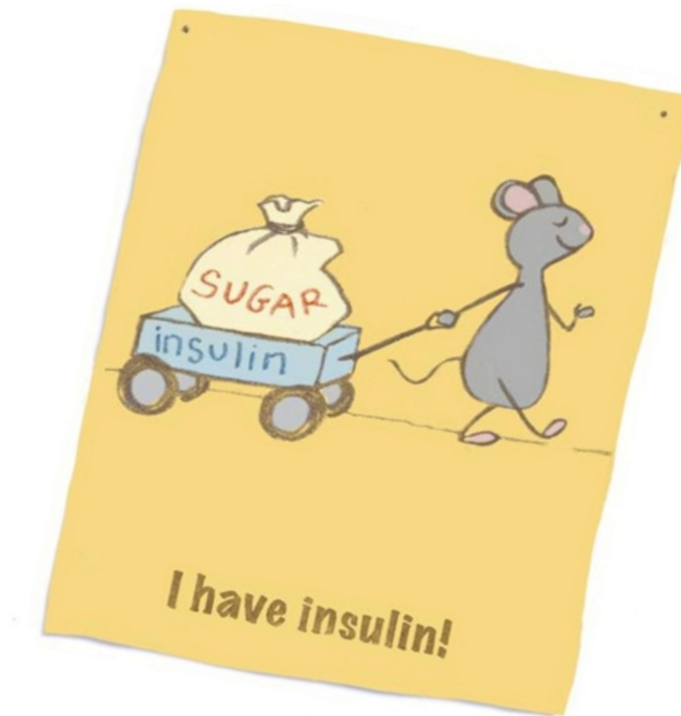


ما همه به شکر از غذا نیاز داریم تا سالم بمانیم و بتوانیم بازی کنیم، به مدرسه برویم و با دوستانمان خوش بگذرانیم. اما شکر زیاد برای ما خوب نیست. وقتی بدن شما نمی‌تواند مقدار درست شکر را برای تأمین انرژی مورد نیازتان دریافت کند تا سالم بمانید، شما دیابت دارید.

بدن ما ماده‌ای به نام انسولین تولید می‌کند تا
به ما کمک کند قندی را که برای انرژی نیاز
داریم، در زمان مناسب از غذایی که می‌خوریم
دریافت کنیم.
وقتی دیابت دارید، بدن شما انسولین تولید
نمی‌کند یا انسولینی که تولید می‌کند به درستی
کار نمی‌کند.



بدون انسولین یا انسولین کافی، مقدار زیادی
قند در خون شما جمع می‌شود.
شما باید انسولین مصرف کنید تا قند خون
خود را کنترل کرده و سالم بمانید.



هیچ‌کس نمی‌داند چرا بعضی از کودکان
به دیابت مبتلا می‌شوند و بعضی دیگر نه.
من کاری اشتباه نکردم که دیابت بگیرم.
من دیابت را از کسی نگرفتم—دیابت
مسری نیست. من هم مثل بقیه دخترها
و پسرها هستم، فقط دیابت دارم.



هلن آسم دارد و بابی عینک می‌زند. من دیابت
دارم.
همه ما چیزی داریم.
هرچه که داشته باشیم، باید از خودمان
مراقبت کنیم.



وقتی دیابت دارید، مهم است که:

- غذاهای سالم بخورید
- انسولین خود را در زمانی که باید بزنید
- هر روز سرگرم شوید و فعال باشید

و

- خواب شبانه خوبی داشته باشید.





من انسولینی که نیاز دارم رو با استفاده از
خودکار انسولین یا توسط کسی که به من
"تزریق" انسولین با سرنگ می‌دهد، دریافت
می‌کنم .
بعضی از دوستانم از پمپ انسولین استفاده
می‌کنند.
در خانه، مامان و بابا به من کمک می‌کنند
که این کار رو انجام بدم .
پرستار مدرسه هم به من کمک می‌کند که
انسولینم رو در مدرسه بزنم .
و پرستار همیشه هست که اگر حس بدی
داشته باشم به من کمک کنه.
تزریقات گاهی باعث می‌شه که احساس درد
کنم یا بگم "آخ"،
اما خیلی مهم نیست. مثل تمیز کردن
اتاق خودت می‌مونه. دوستش نداری،
اما به انجام دادنش عادت می‌کنی.



افراد دیابتی همان غذاهای سالمی را می‌خورند که افراد بدون دیابت می‌خورند.

غذایی که من می‌خورم و انسولینی که مصرف می‌کنم با هم کار می‌کنند تا من سالم باشم. غذا به من شکر لازم را می‌دهد تا احساس خوبی داشته باشم و انرژی زیادی داشته باشم. انسولین به من کمک می‌کند تا مقدار مناسبی از شکر را، وقتی که به آن نیاز دارم، از غذایی که می‌خورم دریافت کنم.



خوردن غذاهایی که برای من خوب است به من کمک می‌کند تا بزرگ و قوی شوم.

من هر روز یک یادداشت ناهار از مامان یا بابا به مدرسه می‌آورم. این یادداشت به من کمک می‌کند که یادم بیفتد چه چیزی بخورم. همچنین به پرستار مدرسه یا معلم کمک می‌کند تا ببینند چه چیزی باید بخورم اگر سوالی داشتم.

گاهی اوقات به یک میان‌وعده نیاز دارم تا قند خونم را کنترل کنم. به همین دلیل است که گاهی ممکن است مرا ببینید که در کلاس می‌خورم، در حالی که هیچ کس دیگری نمی‌خورد.



قبل از اینکه انسولین بزنم، مامان یا بابا به من کمک می‌کنند تا قند خونم را چک کنم و ببینیم که آیا خوب است یا نه.

در مدرسه، پرستار مدرسه به من کمک می‌کند تا این کار را انجام دهم. یک دستگاه به من عدد قند خونم را روی صفحه کوچک شبیه به صفحه نمایش کامپیوتر نشان می‌دهد.

چک کردن خیلی ساده است. ما یک قطره خون از انگشتم می‌گیریم، آن را روی یک تکه کاغذ کوچک می‌گذاریم، داخل دستگاه می‌گذاریم، و هِی، عدد قند خونم روی صفحه ظاهر می‌شود.

اگر عدد بالا باشد، ممکن است به انسولین نیاز داشته باشم. اگر عدد پایین باشد، ممکن است نیاز به خوردن چیزی داشته باشم.



گاهی اوقات دیابت می‌تواند باعث شود که من احساس
یا رفتار متفاوتی داشته باشم. اگر قند خونم پایین باشد،
ممکن است خواب‌آلود، عرق کرده،
لرزان یا گرسنه شوم. گاهی هم ناراحت یا گیج می‌شوم.



اگر مرا اینطور دیدید، به معلم بگویید. ممکن است به دارو یا خوراکی نیاز داشته باشم.

اگر به یک میان‌وعده نیاز داشته باشم، ۴ اونس آب‌میوه پرتقال یا نصف قوطی نوشابه معمولی و یک استراحت کوتاه معمولاً تمام چیزی است که برای خوب شدن نیاز دارم.

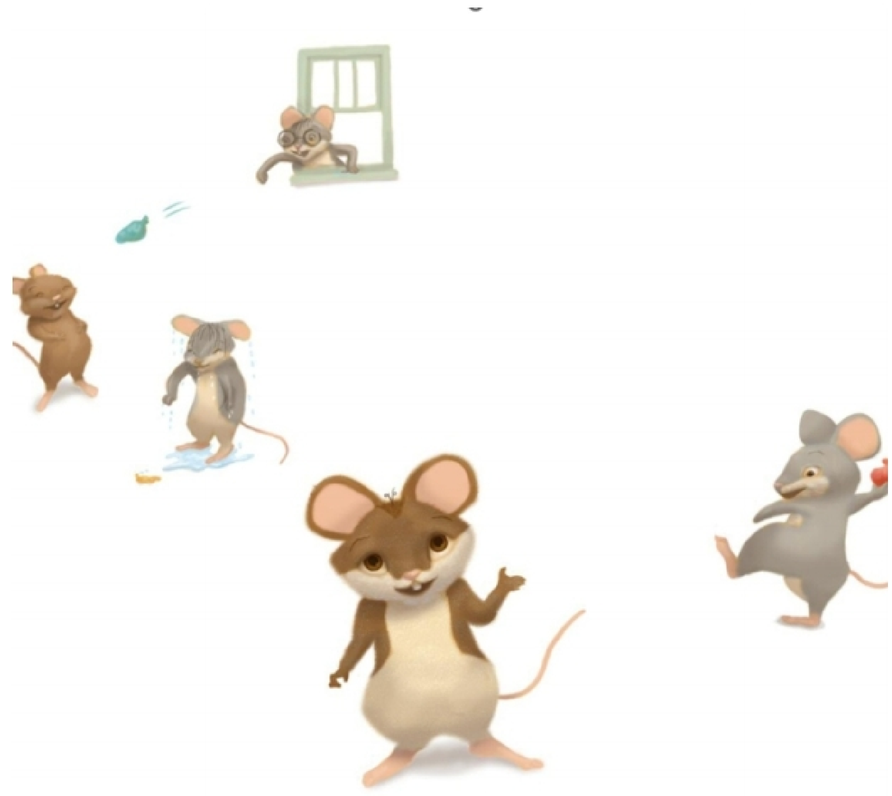
مهم است که قند خونم را به طور مرتب چک کنم. اگر این کار را نکنم، ممکن است بیمار شوم.

قند خون پایین می‌تواند مشکل ایجاد کند اگر من:

- فراموش کنم غذا بخورم
- غذای کافی نخورم
- خیلی فعال باشم یا انسولین زیادی مصرف کنم.

پزشکم به من می‌گوید که روزی درمانی برای دیابت پیدا خواهد شد. این فوق‌العاده خواهد بود. تا آن زمان، من به مصرف انسولین ادامه خواهم داد و هر کاری که لازم است انجام می‌دهم تا سالم بمانم.
کودکان مبتلا به دیابت مانند سایر کودکان هستند.
ما می‌خواهیم دوستانی داشته باشیم و هر روز همانطور که شما از تفریح لذت می‌برید، ما هم لذت ببریم!
خداحافظ تا بعد.
با محبت، بلینکی





طراحی و تصاویر توسط لیسا هورستمن .ارائه شده به عنوان یک خدمت آموزشی در .www.learningaboutdiabetes.org